



Poulet Pékin 4 pers



Un vrai plaisir gustatif, nourrissant mais pas lourd, tout est réuni pour satisfaire les amateurs de cuisine asiatique.

Ingrédients :

| | |
|---|--|
| <i>1 c à s d'huile</i> | <i>250 gr de champignons bruns en lamelles ou des Enoki entiers</i> |
| <i>500 gr de blancs de poulet coupés en dés de 2cm</i> | <i>2 tiges de jeunes oignons ou ciboules</i> |
| <i>6 cm de gingembre frais haché</i> | <i>30 gr de ciboulette fraîche émincée</i> |
| <i>20 gr de graines de sésame</i> | <i>20 cl de bouillon de poule dégraissé (un cube c'est très bien)</i> |
| <i>1/2 poivron rouge coupé en losange</i> | <i>20 ml de sauce soja foncée</i> |
| <i>125 gr de pois mange-tout coupés en biais</i> | <i>1 c à s de maïzena</i> |
| <i>120 gr de pousses de bambou coupés en lanières (en bocal)</i> | <i>Vermicelles de riz ou riz simple</i> |

Préparation :

Préparer le bouillon et réserver.

Préparer les légumes avant de démarrer.

Détailler le poulet en cubes .

Dans un wok, faites chauffer l'huile à feu moyen, faites sauter le sésame 2 min , ajouter le poulet et le gingembre et faire sauter 5 min.

Ajouter le poivron, les pois mange-tout, les pousses de bambou, les champignons et la ciboulette , faire sauter 5 min et couvrir le temps de préparer la suite.

Dans un bol mélanger le bouillon de poulet froid, la sauce soja et la maïzena.

Incorporer ce mélange à la préparation de poulet et de légumes, porter à ébullition en remuant jusqu'à épaississement.

Parsemer de jeunes oignons émincés.

Servez sur un lit de vermicelles de riz ou simplement avec du riz.

Infos – conseil :

Si vous préparez ceci en avance ajouter seulement la moitié du bouillon et la sauce soja.

L'autre moitié du bouillon sera utilisé pour délayer la maïzena et ajouter à la préparation chauffer au moment du service.